

Medidas para los padres si las escuelas cierran o los niños se enferman y deben permanecer en casa

- ▶ Prepárese para fomentar actividades de aprendizaje en el hogar si la escuela las proporciona. La escuela de su hijo puede brindar clases por Internet, llamadas telefónicas instructivas y otros tipos de enseñanza a distancia. Cuente con materiales escolares, tales como libros de texto, cuadernos de ejercicios y paquetes de tareas disponibles en el hogar.
- ▶ Planifique actividades para que sus hijos lleven a cabo en el hogar. Prepare juegos, libros, películas en DVD y otros artículos para entretener a la familia.
- ▶ Averigüe si su empleador le permitirá permanecer en su hogar para cuidar a miembros de la familia o a los niños que no van a clase. Consulte si puede trabajar desde el hogar. Si esto no es posible, encuentre otras maneras de cuidar a sus hijos en su hogar.
- ▶ Si las clases se suspenden, consulte el sitio Web de la escuela, las noticias locales y otras fuentes para obtener información sobre el regreso a la escuela.

Consejos para el cuidado de los niños (y otros integrantes de la familia) enfermos de gripe

- ▶ **Si su hijo o usted están enfermos, permanezcan en su hogar** por al menos 24 horas posteriores a la desaparición de la fiebre o de los síntomas de la fiebre (sin haber usado medicamentos para reducirla). Mantener a los estudiantes enfermos en el hogar, significa que el virus permanece con ellos en lugar de diseminarse. Permanezca en su hogar, incluso si toma medicamentos antivirales.
- ▶ **Cúbrase la boca al toser o estornudar. Lávese las manos** frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol, y en especial después de toser o estornudar.
- ▶ **Mantenga a los integrantes del hogar que están enfermos en una habitación separada** (una habitación para enfermos) el mayor tiempo posible para limitar el contacto con los demás integrantes del hogar sanos. Considere designar una sola persona para el cuidado del enfermo.
- ▶ **Monitoree la salud del niño enfermo y de los demás integrantes del hogar** controlando la fiebre y otros síntomas de la gripe. La fiebre es la temperatura tomada con un termómetro que equivale o supera los 100 grados Fahrenheit (37.8 grados centígrados). Si no puede tomar la temperatura, la persona enferma puede tener fiebre si presenta signos de calor, tiene la cara colorada o si transpira o tiene escalofríos.

Observe las señales de advertencia de emergencias que requieren atención médica urgente. Estas señales incluyen:

- Respiración acelerada o problemas para respirar
- Coloración azulada o grisácea de la piel
- No ingerir líquidos
- No orinar o no tener lágrimas al llorar
- Vómitos graves o persistentes

- Dificultad para despertarse o falta de interacción
 - Estado de irritación tal que el niño no quiere que lo sostengan
 - Dolor o presión en el pecho o abdomen
 - Mareos repentinos
 - Confusión
 - Síntomas similares a los de la gripe que mejoran pero luego reaparecen con fiebre y agravamiento de la tos
- ▶ **Verifique con su médico si se necesita algún cuidado especial** para los integrantes del hogar que puedan presentar un mayor riesgo de complicaciones por la gripe. Esto incluye a niños menores de 5 años, mujeres embarazadas, personas de cualquier edad que sufren de problemas de salud crónicos (como asma, diabetes, o enfermedades cardíacas), y las personas de 65 años y mayores.
- ▶ **Haga que los integrantes del hogar enfermos usen una mascarilla**, si tienen y si la toleran, al compartir espacios comunes con otros integrantes del hogar para evitar la diseminación del virus. Esto es muy importante si los demás integrantes del hogar presentan un alto riesgo de sufrir complicaciones por la gripe.
- ▶ **Consulte con su médico sobre medicamentos antivirales o para reducir la fiebre** para los integrantes del hogar enfermos. No les dé aspirina a los niños o adolescentes; esto puede provocar una enfermedad rara y grave denominada síndrome de Reye.
- ▶ **Asegúrese de que los integrantes del hogar que están enfermos descansen bien y beban líquidos transparentes** (como agua, caldo, bebidas para deportistas, bebidas electrolíticas para bebés) para prevenir la deshidratación.

Si su departamento de salud afirma que las condiciones de la gripe se tornaron más severas

- ▶ **Extienda el tiempo durante el que los niños enfermos permanecen en el hogar** durante al menos 7 días, incluso si se sienten mejor antes. Las personas que continúen enfermas después de los 7 días deben permanecer en el hogar por al menos 24 horas después de la desaparición de los síntomas.
- ▶ **Si un integrante del hogar está enfermo, mantenga a los hermanos o hermanas en edad escolar en el hogar** durante 5 días a partir del momento en que el integrante del hogar se enfermó. Los padres deben controlar su salud y la salud de otros niños en edad escolar para verificar si presentan fiebre u otros síntomas de gripe.

Para obtener más información:

- ▶ **Visite: www.flu.gov**
- ▶ **Contacte a los CDC las 24 horas/todos los días**
 - 1 (800) CDC-INFO (232-4636)
 - TTY: (888) 232-6348
 - cdcinfo@cdc.gov